

# **KETERAMPILAN GERAK DASAR TENDANGAN SABIT DI PERGURUAN PENCAK SILAT KIJANG BERANTAI KOTA PONTIANAK**

**Ryan Mulya Abdurahman, Victor G. Simanjuntak, Edi Purnomo**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

*Email: ryan.paz99@gmail.com*

**Abstract:** This research issue of how basic movement skills tendangan sabit on adult athletes in martial arts perguruan pencak silat kijang berantai in Pontianak city. The purpose of this study was to determine the basic movement skills of tendangan sabit. The method used is a quantitative method to form descriptive. The population in this reseach adult athletes in martial arts about 20 people, that takes all amount of the population, because it is less than 100 subjects, and than samples used was about 20 people. Documents were analyzed by descriptive analyzes percentage. The results of the reseach analysis that obtained average percentage of athletes males tendangan sabit of right to 87.54%, 88.15% left, while the average percentage of females athletes right 83.71%, 82.29% left.

**Keywords:** The Basic Movement Skills Of Tendangan Sabit

**Abstrak :** Masalah penelitian ini bagaimana keterampilan gerak dasar tendangan sabit pada atlet dewasa di perguruan pencak silat kijang berantai kota Pontianak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan gerak dasar tendangan sabit pada atlet dewasa. Metode yang di gunakan adalah metode kuantitatif dengan bentuk penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini ialah atlet dewasa yang berjumlah 20 orang, yaitu mengambil semua jumlah populasi, dikarenakan populasi kurang dari 100 subjek, sehingga sampel yang digunakan adalah berjumlah 20 orang. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu persentase rata-rata atlet putra untuk tendangan sabit kaki kanan 87,54%, kaki kiri 88,15%, sedangkan persentase rata-rata atlet putri tendangan sabit kanan 83,71%, kiri 82,29%.

**Kata Kunci:** Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit

**I**ndonesia mempunyai berbagai olahraga bela diri yang beraneka ragam, baik olahraga dari luar maupun dari dalam negeri. Dari mancanegara di Indonesia terdapat beberapa olahraga seni bela diri yaitu seperti Karate, Judo, Aiki Do, Kempo dari Jepang, Taekwondo dari Korea, Muang Thai dari Thailand, Wushu, Kungfu atau Wing Chun dari China, ada pula Capoeira dari Brazil dan masih banyak lagi olahraga bela diri asing yang telah berkembang pesat di Indonesia.

Di Indonesia juga terdapat olahraga bela diri yang asli berasal dari kebudayaan bangsa, salah satu di antaranya Pencak Silat. Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan para pakar Pencak Silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah (Johansyah Lubis, 2004). Pencak Silat memiliki keunikan dibandingkan dengan olahraga bela diri lainnya yakni terdapat empat pola dalam pertandingan Pencak Silat yaitu: 1) sikap pasang, 2) pola langkah, 3) serang-bela, dan 4) kembali kesikap pasang. Keempat pola tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang membentuk suatu rangkaian gerak sehingga menjadi pola gerak tertentu.

Dikaji dari analisis keterampilan yang utama dalam Pencak Silat ini adalah gerak dasar. Gerak dasar Pencak Silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan (Johansyah Lubis, 2004). Dalam pertandingan Pencak Silat teknik-teknik di bawah ini tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan, gerak dasar dalam Pencak Silat antara lain: 1) Kuda – kuda, 2) sikap pasang, 3) pola langkah, 4) serangan, 5) belaan, 6) hindaran, 7) tangkapan 8) kuncian 9) bantingan.

Pertandingan Pencak Silat memiliki perbedaan dengan bela diri lain karena di dalamnya harus menampilkan sikap pasang, pola langkah, serang-bela, dan kembali ke sikap pasang (Johansyah Lubis, 2004). Di dalam kategori tanding teknik dasar yang digunakan adalah pukulan depan, tendangan-tendangan tertentu bantingan, guntingan, sapuan dan ungkitan.

Penulis berkeinginan meneliti gerakan dasar tendangan dikarenakan tendangan merupakan gerak dasar yang dominan dilakukan oleh para atlet, dan tendangan ini mempunyai nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan pukulan meskipun masih ada gerakan atau teknik lain yang lebih tinggi pointnya dalam pertandingan selain tendangan, misalnya bantingan yang menghasilkan jatuhnya sehingga atlet yang menjatuhkan bisa memperoleh nilai tiga mutlak yang diberikan oleh semua juri, namun bantingan itu tercipta karena adanya tendangan yang telah dilakukan oleh lawan. Dengan demikian tendangan merupakan gerakan yang sangat dominan di dalam pertandingan Pencak Silat.

Tendangan yang baik adalah tendangan yang sulit untuk dibaca, dihindari, dibela maupun ditangkap oleh lawan. Namun semua tendangan tersebut harus berdasarkan pada gerak dasar yang telah ada di dalam gerakan Pencak Silat. Ada beberapa teknik tendangan dalam Pencak Silat yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, tendangan busur (tendangan sabit) dan masih banyak tendangan yang lainnya. Namun, hanya beberapa tendangan yang digunakan dalam kategori tanding, yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, dan tendangan busur. Ke empat tendangan ini merupakan tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan kategori laga.

Perguruan Kijang Berantai merupakan salah satu Perguruan Pencak Silat asli berasal dari Kalimantan Barat dan juga merupakan perguruan yang cukup berprestasi di Kalimantan Barat. Berdasarkan wawancara lisan yang telah dilakukan oleh penulis dengan mantan atlet Kijang Berantai yang sekarang telah menjadi pelatih Pencak Silat Kota Pontianak yaitu Dede Martin Kurniawan, mengatakan bahwa prestasi atlet Kijang Berantai tergolong baik di Kalimantan Barat. Di tingkat Nasional atlet Kijang Berantai juga sering berpartisipasi bahkan pada tahun 1990, atlet Kijang Berantai pernah menjuarai Kejuaraan Dunia di Belanda yaitu Emy Faisal yang sekarang ini juga masih aktif di Dunia Persilatan dan saat ini sebagai Pelatih Nasional di Kalimantan Barat. Untuk tingkat remaja/pelajar Atlet Kijang Berantai juga pernah meraih medali di Kejuaraan Nasional seperti Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (Popwil) maupun Pekan Olahraga Pelajar Nasional (Popnas), namun tidak sampai mengikuti ataupun mendapat panggilan dalam pemusatan latihan nasional (Pelatnas). Sedangkan atlet dewasa dari Kijang Berantai juga hanya sebagai pelengkap di Kejuaraan tingkat Nasional yang jarang sekali bahkan bisa dikatakan tidak pernah membawa pulang medali. Hal ini tentu sangat memprihatinkan. Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada atlet di perguruan pencak silat Kijang Berantai sebagian besar dari mereka mengatakan pada saat mereka melakukan tendangan, kaki mereka sering tertangkap meskipun tidak selalu terbanting oleh pihak lawan kemudian tendangannya sering tidak mengenai sasaran, hal ini juga dipengaruhi pada tumpuan kaki dari atlet, adanya kemampuan tendangan yang tidak seimbang antara kaki kiri dan kanan, tendangan yang sering digunakan adalah tendangan sabit sebagai serangan maupun bela serang, alasannya karena tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain, lebih cepat sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai, dengan demikian penulis berkesimpulan bahwa kualitas gerak dasar tendangan sabit atlet di perguruan Kijang Berantai menurun, oleh karena itu penulis mengangkat masalah ini dengan melakukan pengukuran terhadap keterampilan gerak dasar tendangan sabit.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada atlet di perguruan pencak silat Kijang Berantai mengatakan pada saat mereka melakukan tendangan, kaki mereka sering tertangkap meskipun tidak selalu terbanting oleh pihak lawan kemudian tendangannya sering tidak mengenai sasaran, hal ini juga dipengaruhi pada tumpuan kaki dari atlet, adanya kemampuan tendangan yang tidak seimbang antara kaki kiri dan kanan, tendangan yang sering digunakan adalah tendangan sabit sebagai serangan maupun bela serang, alasannya karena tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain, lebih cepat sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai, dengan demikian penulis berkesimpulan bahwa kualitas gerak dasar tendangan sabit atlet di perguruan Kijang Berantai menurun, oleh karena itu penulis mengangkat masalah ini dengan melakukan pengukuran terhadap keterampilan gerak dasar tendangan sabit.

Menurut Sudrajat Usli Lingling, dkk, (2008) “teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi”. Sedangkan Luxbacher dalam Lingling, dkk (2008) menjelaskan bahwa “teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan, dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah”.

Dengan demikian penulis beranggapan suatu keterampilan teknik dasar merupakan faktor yang terpenting dalam pencapaian suatu prestasi. Meskipun masih banyak faktor-faktor yang lain tetapi faktor keterampilan teknik dasar merupakan faktor utama dan terpenting didalam pencapaian suatu prestasi.

Dengan demikian berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan Penelitian mengenai keterampilan gerak dasar tendangan sabit pada atlet dewasa di perguruan pencak silat kijang berantai kota Pontianak.

Banyak para ahli mendefinisikan keterampilan antara lain, menurut Rusli Lutan (2002) keterampilan teknik olahraga merupakan kombinasi dari keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar ini diterapkan dalam cabang olahraga, sesuai dengan kebutuhannya yang khas. Keterampilan gerak dasar memilinkan tubuh, dan memukul objek. Agus Mahendra (2007) menyatakan keterampilan adalah kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. *Open skill* adalah keterampilan yang ketika dilakukan, lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat diduga. *Closed skill* adalah keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga.”

Selanjutnya keterampilan teknik olahraga dikatakan sebagai kombinasi dari keterampilan gerak dasar. Sedangkan menurut Bambang Sujiono (2007) gerak ditinjau dari dua segi, yaitu segi ruang atau jarak (*space*) dan sistem otot. Dilihat dari segi ruang dan garak (*space*) gerakan ini menjadi: gerak lokomotor dan gerak nonlokomotor (*stabilisasi*). Ditinjau dari sistem otot gerakan dibagi menjadi tiga yaitu: fleksi, ekstensi, dan rotasi.

Keterampilan teknik dasar olahraga akan dapat dikuasai, bila sebelumnya dikuasai keterampilan dasar. Keterampilan gerak dapat dibagi menjadi beberapa kategori yaitu: 1) Gerak lokomotor, adalah setiap gerakan yang dilakukan, dalam keadaan tubuh dipindahkan posisinya ke arah mendatar (*horizontal*), atau ke arah (vertikal), dari suatu titik ke titik lain dalam sebuah ruang (Rusli Lutan, 2002). Yang termasuk ke dalam gerak ini adalah lari, melompat dan melempar. Penghalusan gerak dasar ini, selanjutnya menjelma menjadi keterampilan dalam suatu cabang olahraga. Karena itu mudah dipahami keterampilan teknik suatu cabang olahraga adalah keterampilan dasar. Keterampilan dasar itu dibangun berdasarkan serangkaian pola gerak dasar yang paling dominan. 2) gerak manipulative, yang melibatkan otot-otot besar adalah aktivitas jasmani yang melibatkan upaya pengerahan daya yang diarahkan pada suatu objek, dan upaya menerima daya dari objek (Rusli Lutan, 2002). Melempar misalnya, merupakan contoh dari upaya yang disebutkan pertama, sementara menangkap merupakan contoh dari upaya kedua. 3) gerak stabilitas, gerak itu dikatakan stabil, karena badan seseorang menetap pada suatu posisi, namun ia bergerak pada suatu sumbu horizontal atau vertikal. Keseimbangan dinamis juga tergolong gerak dasar ini, (Rusli Lutan, 2002).

Keberhasilan melaksanakan keterampilan dalam suatu cabang olahraga, sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang untuk mengkombinasikan keterampilan dasar tersebut (Rusli Lutan, 2002).

Tendangan busur atau lebih dikenal dengan tendangan sabit merupakan tendangan yang paling dominan digunakan oleh pesilat dalam bertarung khususnya pada kategori tanding karena tendangan ini sangat praktis dan efisien digunakan dalam menyerang maupun belaan. Menurut Sucipto (2008) Tendangan busur/sabit adalah tendangan yang perkenaannya menggunakan pangkal jari atau punggung kaki. Sedangkan Johansyah Lubis (2004) menyatakan, tendangan busur/sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Dengan demikian teknik dasar tendangan adalah suatu proses gerak serangan yang telah tersusun dengan menggunakan tungkai, yaitu dengan meluruskan tungkai agar dapat mengenai sasaran dengan tepat secara efisien dan efektif. Tendangan merupakan teknik serangan yang menggunakan tungkai dan memiliki keuntungan bila dibandingkan dengan serangan tangan atau pukulan yakni dilihat dari penilaian tendangan memiliki nilai 2 (dua) sedangkan pukulan hanya bernilai 1 (satu). kemudian tendangan memiliki jangkauan lebih panjang dibandingkan pukulan yang menggunakan tangan dan berpotensi memiliki power yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan tangan.

Berdasarkan pendapat para ahli yang mendefinisikan tendangan busur/sabit maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tendangan busur/sabit adalah tendangan

yang dilakukan dengan seimbang pada lintasan setengah busur ke dalam dengan perkenaannya pada pangkal jari ataupun punggung kaki penuh dengan sikap tubuh tegak, bersamaan dengan sikap tubuh condong serong kedepan, kemudian tungkai diluruskan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Subana dan Sudrajat (2009) penelitian deskriptif termasuk salah satu jenis penelitian kategori penelitian kuantitatif. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengangkat fakta, keadaan, variabel, dan fenomena yang terjadi saat sekarang (ketika penelitian berlangsung) dan menyajikannya apa adanya.

Selanjutnya dalam penelitian ini menggunakan tehnik penelitian survey. menurut Sugiyono (2012) metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen). Sedangkan menurut Subana dan Sudrajat (2009) metode survey digunakan untuk mengukur gejala-gejala yang ada tanpa menyelidiki kenapa gejala-gejala tersebut ada. Survey mempunyai dua lingkup, yaitu sensus dan survey sampel. Sensus adalah survey yang meliputi seluruh populasi yang diinginkan, sedangkan sampel dilakukan hanya pada sebagian kecil dari suatu populasi.

Adapun dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah survei tes, yaitu dengan cara melakukan tes berdasarkan kisi-kisi instrumen pengukuran keterampilan gerak dasar tendangan sabit pencak silat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet dewasa di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak, yang berjumlah 20 atlet yang terdiri dari 13 atlet putra dan 7 atlet putri. Suharsimi Arikunto (2006) menyatakan sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti. untuk sekedar ancer-ancer, maka subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet dewasa yang berjumlah 20 orang. yaitu atlet dewasa di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai yang terdiri dari 13 atlet putra dan 7 atlet putri.

Proses pengumpulan data terdiri dari beberapa tahapan yaitu: 1) cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran, 2) persiapan pengumpulan data dengan memberikan pengertian kepada atlet dan judgement tentang tes yang akan dilakukan, Tujuan persiapan pengumpulan data untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah

dengan menyiapkan alat-alat, bahan – bahan maupun atlet yang akan dites, 3) pelaksanaan tes yaitu atlet melakukan tes yang ditujukan sebagai alat untuk memperoleh informasi kemampuan yang dimiliki atlet, 4) Pencatatan data tes, dimana data dalam pengukuran dicatat secara sistmatis. Adapun insrument tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pengukuran keterampilan gerak dasar tendangan sabit.

**Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Pengukuran Keterampilan Tendangan Sabit**

No.	Indikator Tendangan Sabit	6	7	8	9	10
1	Posisi sikap pasang (awal)					
2	Lutut diangkat terlebih dahulu ( kurang lebih 100 derajat)					
3	Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang					
4	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus					
5	Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang					
6	Posisi kedua tangan merapat dengan badan					
7	Menarik kaki dengan lutut merapat (kurang lebih 100 derajat)					
8	Posisi badan saat merapat seimbang					
9	Posisi tangan didepan dada					
10	Kembali kesikap pasang dengan keadaan seimbang					

(Johansyah Lubis, 2004 )

Teknik analisis data adalah cara yang digunakan untuk menganalisis data penelitian. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\% = \frac{n}{N} \times 100$$

Keterangan :

n = Nilai yang diperoleh.

N = Jumlah keseluruhan nilai

(Mohammad Ali dalam Jaka Febriadi, 2012).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

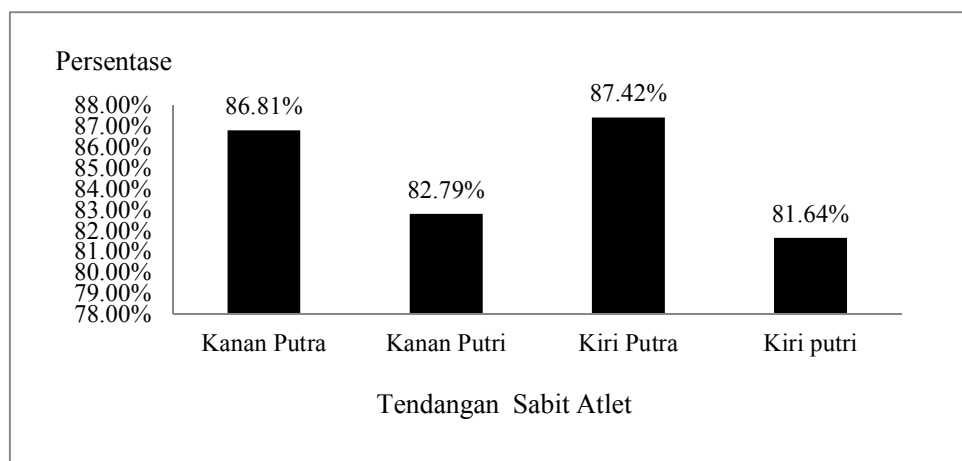
Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada atlet pencak silat kijing berantai Pontianak tanggal 19 September. Pelaksanaan tes dalam penelitian ini mengukur keterampilan tendangan sabit atlet pencak silat kijing berantai yaitu gerak dasar tendangan sabit.

Pelaksanaan penelitian survei pada atlet dewasa di perguruan pencak silat kijing berantai kota Pontianak di laksanakan di aula kijing berantai, penelitian ini dilakukan dalam waktu kurang lebih seminggu dengan persiapan penelitian sampai tes pengukuran. Berikut ini adalah gambaran hasil data yang diperoleh dari tes yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

**Tabel 2. Rata-rata Keterampilan Tendangan Sabit atlet kijing berantai Kota Pontianak**

P	Gender	Sabit	
		Kanan	Kiri
	Putra	86.81%	87.42%
	Putri	82.79%	81.64%

Berdasarkan tabel 2 maka dapat diuraikan hasil yang diperoleh dari tes gerak dasar tendangan sabit yang telah dilakukan, maka didapat hasil persentase rata-rata atlet putra untuk tendangan sabit kaki kanan adalah 86.81%, selanjutnya untuk kaki kiri adalah 87.42%. Sedangkan persentase rata-rata atlet putri untuk tendangan sabit kaki kanan adalah 82.79%, selanjutnya untuk kaki kiri adalah 81.64%. Selanjutnya hasil tes gerak dasar tendangan sabit yang telah dilakukan dan di uraikan pada tabel 2 tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik histrogram 1 sebagai berikut:



**Gambar 1. Grafik Histrogram Persentase Rata-rata Tendangan Sabit Atlet Kijing Berantai Kota Pontianak**



## **Pembahasan**

Penelitian ini merupakan penelitian survei keterampilan tendangan sabit atlet kijang berantai Kota Pontianak. Penelitian dilakukan dengan menganalisis hasil tes yang dilakukan terdiri dari tendangan sabit kanan dan tendangan sabit kiri.

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar tendangan sabit yang dimiliki oleh atlet dewasa di perguruan pencak silat Kijang Berantai Kota Pontianak memperoleh kategori baik sekali hal ini dipengaruhi oleh beberapa alasan diantaranya adalah tendangan sabit merupakan tendangan dengan teknik dasar yang paling sering dipergunakan untuk menyerang ataupun bela serang, hal ini memungkinkan setiap atlet untuk mendapatkan poin yang lebih besar. Dengan alasan ini untuk tendangan sabit khususnya pada atlet kijang berantai menjadi perhatian utama untuk ditingkatkan dalam proses latihan, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terbukti tendangan ini berada dalam kategori baik sekali.

Kondisi yang dimiliki berdasarkan nilai tes yang dilakukan dan di dapatkan serta dianalisis dengan analisis deskriptif persentase. Kemampuan yang dimiliki oleh para atlet yang dalam kondisi tinggi tersebut didukung oleh proses latihan yang telah dilakukan, latihan yang diberikan dengan intensitas dan volume latihan yang rutin dilakukan tentu saja mempengaruhi hasil tersebut.

Namun gerak dasar tendangan-tendangan yang lainnya juga dilatih, terutama tendangan yang rasanya atlet masih kurang dalam menguasai tendangan tersebut, jangan hanya tendangan yang mahir untuk dipertajam, tetapi tehnik dasar yang lainnya juga harus dikuasai meskipun harus memiliki salah satu tendangan ampuh yang dimiliki atlet ataupun pesilat.

Didalam latihan pencak silat tehnik dasar merupakan faktor utama dan terpenting yang harus dikuasai oleh atlet, namun seringkali atlet mengabaikan latihan tehnik dasar sehingga kadang terjadi penurunan kualitas tehnik dasar pada keseimbangan, ketepatan sasaran, dan jarak tembak pada lawan, apalagi pada tehnik dasar yang tingkat kesulitannya tinggi.

Kemampuan dalam penguasaan tehnik dasar merupakan salah satu landasan untuk menggapai prestasi yang optimal, tehnik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga.

Teknik dasar tendangan khususnya di perguruan kijang berantai merupakan tehnik yang paling dominan dalam pengembangannya, hal ini dikarenakan tendangan merupakan tehnik serangan yang menggunakan tungkai dan memiliki keuntungan bila dibandingkan dengan serangan tangan atau pukulan yakni dilihat dari penilaian tendangan memiliki nilai 2 (dua) sedangkan pukulan hanya bernilai

1 (satu). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan hasil persentase yang tinggi.

Didalam pelaksanaan penelitian terdapat beberapa kendala yang juga berpengaruh terhadap hasil yang ditampilkan oleh atlet diantaranya tingkat keseriusan maupun kedisiplinan dalam pelaksanaan tes pengukuran, namun hal ini dapat diatasi dengan terus memberikan pengarahan terhadap atlet yang menjadi sampel penelitian agar penelitian dapat berjalan dengan baik dan memperoleh hasil yang riil sesuai dengan kenyataan di lapangan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut hasil persentase rata-rata atlet putra untuk tendangan sabit kaki kanan 87,54%, kaki kiri 88,15%, sedangkan persentase rata-rata atlet putri untuk tendangan sabit kaki kanan 83,71%, kaki kiri 82,29%. Adapun hasil yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian rata-rata atlet kijang berantai berada dalam klasifikasi baik sekali.

Adapun berdasarkan hasil yang didapat untuk atlet di perguruan pencak silat kijang berantai kota pontianak persentase keterampilan tendangan yang paling tinggi adalah tendangan sabit kiri putra sedangkan persentase keterampilan tendangan terendah adalah tendangan sabit kiri putri namun hasil dari semua tendangan yang telah dilaksanakan berada pada kategori baik sekali.

### **Saran**

Dari simpulan penelitian maka saran yang diberikan pada penelitian ini adalah tentunya meningkatkan keterampilan teknik dasar khususnya tehnik dasar yang masih rendah dan mempertahankan tehnik dasar yang sudah baik.

Kemudian, bagi tiap-tiap atlet yang memiliki gerakan dasar yang tertinggi maka gerak dasar tendangan tersebut adalah senjata ampuh bagi atlet pencak silat, sudah selayaknya tehnik dasar tersebut untuk dikembangkan lebih baik lagi dalam proses latihan agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Selanjutnya selain pengembangan tehnik dasar dalam latihan, pengembangan unsur – unsur mental dan motivasi atlet juga harus diperhatikan perkembangannya agar kualitas dalam mencapai prestasi puncak lebih terarahkan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Febriadi, Jaka. 2012. *Survei Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 7 Pontianak*. Pontianak: FKIP UNTAN.

- Lubis Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lutan Rusli. 2002. *Asas –Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mahendra Agus 2007. *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI.
- Subana dan Sudrajat. 2009. *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sucipto. 2008. *Modul Pembelajaran Pencak Silat*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono Bambang. 2007. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Usli Lingling, Enteng Hermanu, dan Iman Imanudin. (2008). Bandung: *Pelatihan Cabang Olahraga Sepak Bola*. Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.